

Alcol: insidioso nemico dell'intimità e della salute

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

“I miei genitori mi dicevano che l'alcol fa molto più male alle donne che agli uomini. Nonostante abbia cercato di trasmettere lo stesso insegnamento, le mie due figlie di 18 e 20 anni hanno con l'alcol un rapporto molto più disinvolto. Happy hour e feste, ogni occasione è buona per festeggiare con alcolici. Sono molto preoccupata ma non mi ascoltano: «Tutte bevono, che male c'è?!», mi rispondono. Lo dica lei perché l'alcol fa molto male alle donne!”.

Luciana S. (Treviso)

Volentieri, gentile signora, anche perché condivido la sua preoccupazione per la banalizzazione dei danni dell'alcol. Le giovani donne bevono sempre di più: ormai più di un terzo delle adolescenti ingerisce dosi di alcol pericolose per la salute. Inoltre, in Italia, circa il 57% delle donne beve alcolici (dati 2010) e più di 15.000 alcoliste sono in trattamento presso il Servizio Sanitario Nazionale. Gli effetti dannosi dell'alcol dipendono direttamente dall'alcolemia, ossia dalla concentrazione di alcol nel sangue: più alta è l'alcolemia, maggiori sono gli effetti. L'alcolemia dipende da quanto alcol ingeriamo e da come beviamo. Gli effetti negativi sono associati a tre situazioni:

- bere troppo
- bere troppo spesso e/o
- bere troppo velocemente e senza mangiare o quasi.

Ecco perché l'happy hour alcolica è pericolosissima: il "social drinking", il bere in compagnia, aumenta l'accettabilità sociale del bere, ne potenzia gli effetti euforizzanti e facilitanti dei rapporti interpersonali (perché disinibisce e rende "più simpatici") e ne silenzia i rischi.

E' vero: nella donna i danni da alcol si manifestano con sintomi più gravi rispetto all'uomo e in tempi più brevi di uso/abuso. Questo non significa che l'alcol non sia dannoso anche per l'uomo, anzi, ma che nella donna la sensibilità agli effetti tossici dell'alcol è più che doppia.

Le ragioni del corpo. Perché le donne sono più vulnerabili ai danni da alcol?

La "vulnerabilità" femminile è spiegabile da differenze fisiche legate a:

1. diversa struttura corporea, rispetto all'uomo. Nella donna la massa corporea è generalmente inferiore a quella maschile ed è minore anche l'acqua corporea, perché la donna ha fisiologicamente più tessuto grasso. L'alcol diffonde meno nei tessuti e, a parità di alcol ingerito, l'alcolemia della donna è più alta: se a cena bevono due bicchieri di vino a testa, lui quasi non se ne accorge, ma per lei la dose è già dannosa per il corpo e il cervello;
2. diversa attività degli enzimi ("alcol deidrogenasi"), proteine che metabolizzano l'alcol e lo eliminano. Nelle donne, per ragioni genetiche, l'attività di questi "neutralizzatori" è molto più bassa rispetto ai maschi: l'alcol rimane attivo per periodi più lunghi e con più alti livelli nel sangue;
3. diverso profilo ormonale: gli estrogeni sembrano aumentare la sensibilità del fegato al danno

da alcol, con una vulnerabilità che è massima in fase premestruale (quando le donne tendono a bere di più per combattere sindrome premestruale e depressione). L'alcol danneggia anche il cervello: colpisce le cellule nervose della corteccia orbito-frontale, che coordina emozioni, motivazioni e decisioni, e dell'ippocampo, area centrale dell'apprendimento e della memoria. Ecco perché chi beve ha meno capacità di controllare l'impulsività, meno autocontrollo, minore capacità di attenzione, concentrazione, memoria: in definitiva, minore capacità di apprendimento. Quanti dei nostri adolescenti, maschi e femmine, hanno un profilo scolastico inadeguato perché bevono in un'età in cui l'alcol dovrebbe essere proibito?

Interessante: perfino nella libertina Roma imperiale, in cui la libertà anche sessuale femminile era elevata, alle donne non era consentito bere, perché si riteneva che tale comportamento avesse effetti brutali e inaccettabili su capacità di controllo, consapevolezza, attrattività, stile e bellezza!

Quando il bere diventa molto pericoloso

Una unità alcolica equivale a 10 grammi di alcol: contenuti in un bicchiere di vino di media gradazione, un quarto di litro di birra, un superalcolico

Quantità limite per alta pericolosità dell'alcol:

- per gli uomini: 14 unità alcoliche per settimana, o 5 in una sera, il bere compulsivo (binge drinking) del sabato sera
- per le donne: 7 unità alcoliche per settimana, o 4 in una sera

L'uso di alcol è già diventato tossico quando:

- si è già manifestata dipendenza da alcol nell'ultimo anno;
 - sono evidenti disturbi mentali e/o comportamentali da alcol.
-
-

Le ragioni del cuore: perché sempre più giovani bevono prima dell'amore?

Perché il binomio alcol e sesso è più pericoloso nell'adolescenza? Perché quest'età presenta una maggiore plasticità del cervello che lo rende più sensibile a rendere permanenti i comportamenti "abbinati" che il soggetto vive, se sono "premiati" da un picco di piacere.

Se il ragazzo beve per ridurre l'ansia da prestazione e questo gli consente di durare un po' di più, tenderà a far sesso solo dopo aver bevuto (lo fa il 41% dei ragazzi che ha la sensazione di durare troppo poco). Il premio di piacere ("principio di ricompensa") tende a consolidare le basi biologiche che sottendono il binomio alcol-sesso, fino a renderlo (quasi) inscindibile.

Se la ragazza tende ad usare l'alcol per sentirsi più disinibita e capace quindi di arrivare all'orgasmo, tenderà a bere sempre, prima di farlo. E' come se si creassero dei circuiti neuronali rigidi, come i binari del treno, su cui il comportamento viaggia poi in modo (quasi) obbligato. Dico "quasi" perché plasticità significa anche duttilità e possibilità di cambiamento. Possibilità tuttavia sempre più rara quanto più a lungo il binomio alcol-sesso è stato utilizzato e si è radicato nel cervello e nei vissuti affettivi.

Il prezzo in salute è enorme: per lui, che vedrà la qualità dell'erotismo impoverirsi e complicarsi da problemi di erezione. Oltre al rischio di iniziare droghe, a torto dette leggere, come la

cannabis, che hanno invece effetti gravi sul cervello, tra cui aumento di disturbi d'ansia e attacchi di panico gravi. Per lei, perché sono in agguato:

- malattie sessualmente trasmesse: l'alcol aumenta di 10 volte il rischio di promiscuità con infezioni genitali e pelviche, che ledono la fertilità: per infezioni alle tube, con gravidanze extrauterine; ostruzione tubarica completa, per cui bisognerà poi ricorrere alla procreazione medicalmente assistita (PMA); infezioni pelviche, che aumentano di quasi 5 volte il rischio di dolore pelvico cronico e di quasi 10 volte il rischio di dolore alla penetrazione profonda;
- gravidanze indesiderate, con aumento di aborti;
- rischio di abusi: la donna sotto effetto dell'alcol ha minore capacità di autoprotezione, di richiedere l'uso del profilattico, di sottrarsi ad avance indesiderate, di riconoscere situazioni e persone pericolose, per cui resta più spesso vittima di abusi e molestie, individuali e di gruppo. Per entrambi, perché, dopo l'amore, sotto effetto di alcol rischiano incidenti alla guida, anche fatali.

Sono molte le ragioni per aumentare l'impegno educativo sui rischi dell'alcol, a casa e a scuola, e incoraggiare i genitori a vigilare di più sulla salute, sessuale e non, dei loro figli. Con un messaggio chiaro: tolleranza zero ad uso di alcol e droghe, almeno fino ai 18 anni, e sempre in gravidanza (l'alcol è molto tossico per il bimbo). E invito alla sobrietà ad ogni età: è questa la via regia per essere davvero liberi e capaci di scegliere e assaporare la vita, protagonisti ogni giorno, intensamente e consapevolmente.

Alcol e salute del seno

L'alcol aumenta la vulnerabilità del seno a sviluppare patologie:

- la frequenza di lesioni benigne al seno nelle giovani risulta 5,5 volte maggiore in chi beve alcol tutti i giorni rispetto a chi è astemia o beve solo una volta alla settimana;
- il rischio relativo di tumori al seno aumenta del 75% nelle donne che bevono due unità alcoliche al giorno o più (due bicchieri di vino, oppure due superalcolici, oppure due birre), rispetto a chi non beve, con effetto maggiore nelle giovani.

Tutti parlano di rischio di cancro al seno da ormoni: perché di alcol, molto più dannoso, non si parla mai?
